

(別紙5)

補助事業番号 28-4-002  
補助事業名 平成28年度 被災地域及び被災地受け入れ地域における支援拠点、  
ネットワークづくり活動 補助事業  
補助事業者名 NPO法人日本ノルディックフィットネス協会

1 補助事業の概要

(1) 事業の目的

仮設住宅や復興住宅等で慣れない生活をしている方々にたいして、ノルディックウォーキングの体験を通して屋外で活動することの楽しさを感じストレスの発散をしてもらう。

自宅に引きこもりがちな高齢者に対して、健康的に体を動かす機会を提供する。

さまざまな世代の方が体験できるイベントを開催することで、地域コミュニティの活性化を図る。

地域での運動の継続を推進し、住民が健康に対する意識を高め、自主的に健康維持活動を推進するきっかけづくりを推進する。

(2) 実施内容

- ・岩手、宮城、福島の前被災3県を中心に、東日本大震災により被災した地域と被災者受入地域において、各地域の自治体はじめ被災者支援団体、高齢者支援団体、スポーツ関連団体と連携しながら、ノルディックウォーキングの体験会やイベントを開催した。
- ・対象地域は、岩手県内2か所、宮城県内8か所、福島県内2か所程度で、各地域で1～4回の講座を開催できた。講座の内容は、当協会公認のインストラクターの指導によるノルディックウォーキングの体験を行い日常的に運動を継続することの大切さや、健康に資する食生活など多方面から健康増進に関する知識を学べる場を提供した。
- ・本事業でノルディックウォーキングを体験した方へ、各地域の既存のノルディックウォーキングサークルをご紹介することで、当事業が終了した後も継続して地域でノルディックウォーキングに取り組める環境を提供した。<http://jnfa.jp/news/424-ringring-kanryo.html>

県	日程	会場	実施内容	協力団体	参加人数
岩手	6/4 (土) 9:30 10/29 (土) 9:30	岩手県御所湖広域公園	NW体験会 全2回	盛岡市、まつぞのスポーツクラブ、NWサークル盛岡	116名
岩手	11/10 (木) 9:30 2017/3/7(火)9:30	大船渡市碁石海岸 陸前高田市黒崎海岸	NW体験会 交流会 全2回	大船渡市、陸前高田市、住田町 (一社)未来かなえ機構	67名
宮城	7/14 (木) 14:30 8/31 (水) 9:30 9/6 (火) 9:30	① 石巻荻浜中学校 ② ③ 石巻仮設牧浜地域内	NW体験会 交流会 4回	石巻市健康部介護保険課、石巻市荻浜公民館、折浜女性部	96名

(別紙5)

	9/12(月)9:60	③ 石巻市折浜地域			
宮城	9/17(土)9:30	河南町旭山公園付近	NW体験会 交流会	NPO法人JEN 社会福祉法人旭寿会	30名
宮城	9/24(土)9:30 11/5(土)9:30 11/19(土)9:30	七ヶ浜町内	NW体験会 全3回	七ヶ浜町健康増進課 七ヶ浜町レクリエーション協会	74名
宮城	9/26(月)9:30 10/24(月)9:30 11/14(月)9:30	① 保健福祉センター どんぐり ② 観光棧橋付近 ③ 三十刈地域	NW体験会 全3回	松島町健康長寿課 健康づくり班	84名
宮城	11/1(火)9:30 11/8(火)9:30 11/29(火)9:30	岩沼市玉浦地区 岩沼千年希望の丘地域	NW体験会 交流会 全3回	岩沼市健康増進課 ノルディックウォークいわぬま、 岩沼市復興支援センタースマイル	67名
宮城	11/8(火)9:30 11/15(火)9:30 11/22(火)9:30	仙台市泉区向陽台地域内 七北田公園	NW体験会 全3回	仙台市泉区向陽台地域包括センター	55名
宮城	2017/3/15(水) 9:30	総合ケアセンター 南三陸付近	NW体験会	南三陸町保健福祉課 健康増進係	20名
宮城	2017/3/18(土) 9:30	気仙沼市大島	NW体験会 交流会	気仙沼市大島公民館 大島観光協会 気仙沼観光コンベンション協会	73名
福島	9/15(木)9:30 9/29(木)9:30	いわき市いわき公園 郡山市逢瀬公園	NW体験会交流 会2回	富岡町地域総合型スポーツクラブ さくらスポーツクラブ	40名
福島	8/2(火)9:30	蔵王みはらしの丘 はらっぱ館	NW体験会	山形退職公務員の会 「寺子屋」	31名



岩手県 大船渡市碁石海岸



宮城県松島町松島海岸



主催 茨浜公民館 協力 NPO法人日本ノルディックフィットネス協会

## ノルディックウォーキング体験教室

ノルディックウォーキング体験教室を開催いたします。

茨浜中学校の生徒たちと一緒に体を動かしてみませんか？

### ノルディックウォーキングとは？

フィンランド生まれの  
誰でも楽しめる  
新しいスポーツです！

2本のストックを使って歩くため、  
足だけでなく全身の運動になり、  
きれいな姿勢で歩けます。



日付	時間	場所
7月14日(木)	午後3時～ 午後4時30分 ※午後2時45分より受付開始	茨浜中学校 体育館

参加料：無料  
講師：NPO法人 日本ノルディックフィットネス協会  
服装・持ち物：動きやすい服装、運動づつ、飲み物  
お問い合わせの上、7月12日まで茨浜公民館にお申込みください。  
当日の飛び入り参加も歓迎いたします！

お問い合わせは茨浜公民館  
TEL: 90-2111 まで

今回の教室は、講師の補助を受けています。

## 男の介護教室

第5回男の介護教室を下記のとおり開催いたします。

今回はノルディックウォーキングを体験します。  
ノルディックウォーキングとは、2本のポールを持ちながら歩く歩行法で、膝にでも着しめるフィンランド生まれの歩行法です。  
足腰の筋力強化・骨や関節の改善・生活習慣病予防にも効果的だそうなので、一緒に体験してみよう、お待ちしております。



【日時】平成28年9月17日(土) 9:30～13:00  
【場所】一心英デイサービスセンター  
【内容】1. おにぎり作り  
2. ウォーキング(雨天時は室内のプログラムになります)  
※歩くのが大変な方は状態に合わせたプログラムになります。  
なお、腰や膝の痛み、心臓病の治療中の方は主治医の先生にご相談下さい。  
3. 食事  
【講師】NPO法人 日本ノルディックフィットネス協会(JNFA)インストラクター  
【参加費】300円  
【服装・持ち物】運動しやすい服装・普段履き履いている靴(運動靴等)  
帽子・汗拭きタオル  
※両手にポールを持って歩くため、ウエストポーチやリュックなどでおいで下さい。

主催：男の介護教室  
連絡先：旭寿会ケアサポートセンター(石巻市北村字庵ノ窪1番地1)  
0225(73)2117/080-9253-1612(高橋)

協力：NPO法人日本ノルディックフィットネス協会  
特定非営利活動法人JEN(ジェン) JEN  
社会福祉法人 旭壽会

後援：石巻市

今回の事業は、講師の補助を受けています。

#### 4 事業内容についての問い合わせ先

団体名： NPO法人日本ノルディックフィットネス協会  
(ニホンノルディックフィットネスキョウカイ)

住所： 〒981-0962  
宮城県仙台市青葉区水の森3丁目24-1

代表者： 会長 竹田 正樹(タケダ マサキ)

担当者名： 事務局長 三野宮 泰子(サンノミヤ タイコ)

電話番号： 022-277-8477

F A X： 022-341-1435

E-mail： [sannomiya@jnfa.jp](mailto:sannomiya@jnfa.jp)

U R L： <http://jnfa.jp>